

などに関する情報を発信するコーナーです。



今月のテーマ

私たちに出来ること

- エコ度チェックしてみましょう。
 - ムダな包装を断るようにしている(マイバッグ利用、ごみの分別)
 - 電源プラグをコンセントからこまめに抜くようにしている(家電製品は、コンセントにつないでおくだけでも、電力を消費しています)
 - エコ製品を選んで買うようにしている
 - 暖房は、20度を目安に設定している
 - 蛇口はこまめにしめるようにしている(お風呂の残り湯を洗濯に使いましょ)
- 未来に続く美しい地球環境を守るためには、一人一人が出来ることに取り組むことが大切です。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

防災一口メモ

いざという時のために



自らを守る防災①(家具の転倒防止)

大きな地震が発生した場合、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、対策を講じておきましょう。例えば、就寝中などに倒れてきた家具の下敷きにならないようできるだけ家具を置かないようにし、もし家具を置く場合は、転倒防止対策を講じたり、なるべく背の低い家具を置くようにしましょう。また、転倒した家具で出入り口がふさがれないように、家具の向きや配置を工夫するなどの対策をおきましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

南溟館 イベント情報

- 開** 9:00～17:00 ※入館は16:30まで
- 休** 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日
- 問** TEL72-9998

別府福祉会合同絵画展 ～いのちかがやく子ども美術展

まくらざき保育園とべっぶ里山こども園の子どもたちによる作品展を開催します。会期初日には作品鑑賞トークを予定しています。

- 期間 2月15日(土)～24日(月)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー、研修室、創作室)
- 観覧料 無料

燃ゆる感動かごしま国体ポスターコンクール作品展

2020年に本県で開催される第75回国民体育大会のPR活動

なるほど① 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

障害者就労継続支援事業とは

通常の事業所に雇用されることが困難な障害者につき、就労の機会を提供するとともに、生産活動その他の活動の機会の提供を通じて、その知識及び能力の向上のために必要な訓練を行う事業の事を言います。雇用契約を結び利用する「A型」と、雇用契約を結ばないで利用する「B型」の2種類があります。(就労継続支援A型とB型の違い)

A型事業とB型事業の主な違いは雇用契約の有無、つまり事業者と利用者の雇用関係が成立しているかないかという点です。ただし、工賃はA型にもB型にも支払われます。整理すると、A型事業の対象は「通常の事業所で雇用されることは困難だが、雇用契約に基づく就労が可能の方」であり、B型事業の対象は「通常の事業所で雇用されることは困難で、雇用契約に基づく就労も困難な方」ということとなります。



雇用契約を結び給料をもらいながら利用する。

就労継続支援

A型

障害者は雇用契約に基づきながら、一般就労を目指します。利用者には最低賃金以上が支払われます。

※A型・B型それぞれ利用対象者の条件があります。

枕崎市内就労B型支援事業所

- 社会福祉法人富士福祉会 ふじ美の里 TEL72-0243
- NPO法人地域サポートらいふ就労継続支援事業所 サポートらいふ TEL78-3860
- 合同会社オープンネス就労継続支援事業所 ふらっぷ TEL76-8915

問合せ 福祉課障害福祉係 TEL72-1111(内線471)



通所して授産的な活動を行い、工賃をもらいながら利用する。

就労継続支援

B型

障害者は就労の機会を得てA型・一般就労を目指します。利用者には授産施設平均工賃が支払われます。

「まくらざき」ならではの教育

ありがとう!「成人式」ボランティア・図書館体験ボランティア

問合せ 生涯学習課 TEL72-0170 文化課 TEL72-9998

ボランティア活動には、社会における自己の役割の自覚や思いやりをもって相手を理解する心の育成など、人間的な成長をしながら社会的な自立へ向けての基盤を育むという働きがあります。本市の子どもたちは、さまざまな行事にボランティアとして積極的に参加し、自らの成長だけでなく地域の活性化に大きく貢献しています。

「成人式」ボランティア

今年も1月3日(金)、市民会館大ホールで令和2年の成人式を実施したところ、多くの新成人が集まり、厳かな中にも楽しい成人式が開催できました。中学生12名、高校生3名がボランティアとして、事前の準備から当日の運営に至るまで活躍してくれました。

年末年始の慌ただしい時期にもかかわらず、協力してくれた子どもたちに心から敬意を表します。

【子どもたちの感想】

- ・成人式の司会は、絶対に失敗できないので不安でいっぱいだった。でも、「上手だったよ」と誉めてもらえて、とてもほっとした。祖父も見に来ていて、とてもびっくりした。(桜山中1年 茶屋道ひなつさん)
- ・6回目の成人式ボランティア。今年はボランティアも多くて、受付になった。最後だと思ってやった。とてもいい思い出になった。(桜山中3年 前田咲希さん)
- ・成人式のボランティアは、もう何回目の参加になるだろう。今回も自分の仕事を最後までやり遂げることができた。今年もさまざまな活動に参加していきたい。(桜山中3年 草野優人さん)
- ・きれいな振り袖やスーツを着た大人の皆さんへ、ささやかながらお祝いの気持ちを届けることができたと思う。良い1年となるよう頑張りたい。(桜山中3年 猪谷花音さん)

【新成人の感想】

・私たちの人生で1回の成人式にボランティアとして協力をしてくれて、ありがとうございました。忘れられない、

思い出に残る成人式になったのは皆さんのおかげです。私たちも頑張ります。皆さんも日々成長できるように頑張ってください。応援しています。(成人式実行委員 宿里知輝さん)

図書館体験ボランティア

枕崎市立図書館では、「こども読書週間」「夏休み読書週間」「全国読書週間」にあわせて小学4年生から高校生までを対象に、図書館体験ボランティアを募集し、図書館のお仕事を体験してもらっています。体験内容は、本棚の整理や清掃・返本作業・お薦め本のポップ作りなどです。



ボランティアの体験後に書いてもらった感想文を一部、紹介します。

【感想】

返却された本の番号などを目印に直す時に、やっと見つけられた時がとてうれしかった。図書館の仕事は、意外と簡単ななと思っていただけ、今日、改めて大変ということを知った。いろいろ教えてもらって、いろいろ勉強になった。2人のお友達と楽しくボランティアができて、とてもうれしかった。また来たいと思った。

脂質異常症、そのままにしていませんか?

○脂質異常症ってなに?

血液中の脂質である中性脂肪は体を動かすエネルギー源です。コレステロールは細胞膜やホルモン等をつくる材料です。どれも体には不可欠ですが、血液中のLDL悪玉コレステロールや中性脂肪が多すぎると、またはHDL善玉コレステロールが少なすぎる状態は血液中の脂肪分が増えすぎて血液がドロドロの状態が「脂質異常症」です。

脂質異常症は、自覚症状がないまま血管の動脈硬化を引き起こし、さらに進行すると詰まってしまいます。心臓の血管が詰まると心筋梗塞、脳の血管が詰まると脳梗塞になり命を脅かします。動脈硬化を進行させる因子は、脂質異常症の他に高血圧、糖尿病、喫煙等がありますが、脂質異常症は動脈硬化の危険因子の中でも最大の要因であると言われています。

○治療のポイント

「症状がないから、そのまましておこう」ではなく、進行を防ぐために適切な治療を生涯続けることが大切です。治療は食事・運動・薬物療法が中心となります。

食事は腹8分目でバランスよく

食べるのが基本です。

食事のポイントには、①肉より魚・大豆製品のおかずを心がける、②卵魚卵も含むやレバー等の内臓系、肉の脂身などコレステロールを多く含む食品を控える、③アルコール、お菓子、甘い飲み物等の間食を控える、④油を使った料理特にバターやラードなど室温で固体の脂肪等)を控える、⑤野菜・海藻など食物繊維の多い食品を摂る。ただし、果物は食物繊維が多いものの、果物に含まれる果糖に中性脂肪を上げる作用があるため食べ過ぎに注意です。

運動は、中性脂肪の減少とHDLコレステロールの増加をもたらします。特に良いのはウォーキングや軽めのジョギング、水泳等の適度な有酸素運動を1日30分ほど行うことです。

食事や運動習慣の改善をしても数値の改善が見られない場合は、薬物治療が行われます。

○脂質異常症と上手に付き合っていく

食事・運動習慣の改善と、薬物療法を組み合わせると脂質異常症を上手にコントロールすること、そして、健康な生活を長く続けていくことが治療の目的です。健診で脂質異常症を指摘された場合は放置せず、まずは受診しましょう。

健康ちゃんねる

問合せ 健康センター TEL72-7176